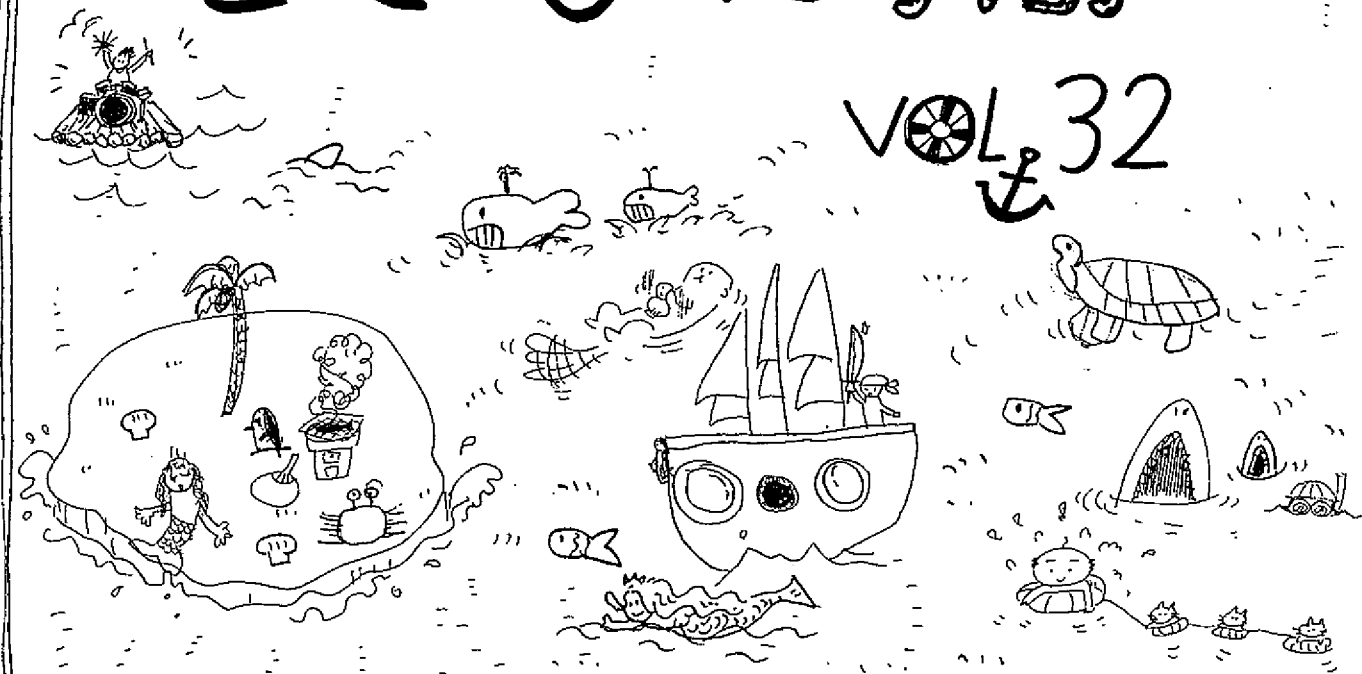


# こどもの時間

## vol.32



### 特集

認定 NPO 法人を取得しました・・・2

なぜ認定なのか？

水戸こどもの劇場の活動紹介 3～6

ぽかぽかつどいの広場・・・3

エルマークラブ・フェアリーキッズ

ドレミキッズ

キャップ

CAP プログラム・・・4

ファミリーワークショップ

コミュニティキッチン・・・5

ほっと！HOT！スクウェア（ラジオ番組制作）

みとびよ音楽隊（ママさんプラス）

放課後子ども教室・・・6

その他

シリーズ 内向タイプという生き方・・・7

「自由と孤独」

水戸南高校通信制教諭 森 俊博

M's sound のココロノアリカ・・・8

vol.5 1000 円の価値

M's sound プロデューサー 宮田 哲郎

こどもの熱中症・・・9

ひたちなか総合病院 小児科医 村長靖

本のコーナー・・・10

さかなの美味しいレストラン

簡単レシピ「簡単ムース」

第2回 ウロ覚え選手権！

水戸こどもの劇場 毎月の活動紹介・・・11

その他のお知らせ・・・12

編集後記

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場

〒310-0911 茨城県水戸市見和1-449-1

TEL/FAX 029-255-0908

E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp

URL <http://www.mito-kodomo.jp/>

Twitter @kodomonogekijo でもつぶやきちゅう♪

## 「認定 NPO 法人」を取得しました

「認定 NPO 法人」は、茨城県が認定し、寄付者が税制面で優遇される制度です。

以前より申請中の「認定 NPO 法人」申請が 7 月 23 日に受理されました。

水戸こどもの劇場は 1971 年(昭和 46 年)6 月に任意団体として発足し、親子で生の舞台鑑賞やキャンプ等の創造活動を会員にむけて実施していました。そして、1999 年(平成 11 年)に更に地域の多くの子ども達に向けた活動を実現するために NPO 法人として再出発しました。それ以来、子どもの文化に関する事業や子どもが主体的に企画から参加する事業の実施、子どもや大人の居場所作り、子育て支援の活動を続けています。それらは、丁寧な話し合いによって、今必要なことを確認し、一人ひとりの力を持ち寄ることで、実施されてきました。

そして現在、年間 700 回以上の活動が、毎日どこかで行われています。それは勿論多くの人達の力無くしては出来ない事です。いつの時代も子どもや子育ての事を考え続けてくれている人達がいて、主体的に働く人たちによって、この会は続いています。少子高齢化が進み、子育てや子どもを取り巻く環境が大きく変わりつつある今、これからもますます必要になっていくことでしょう。

こどもの劇場の収入は、会費や助成金、行政の委託金、事業収入等で賄われています。まだまだ多くの子どもの活動参加を促すためには資金が不足しています。そこで多くの方々に寄付を呼びかけ、活動を充実したいと考えました。

「認定 NPO 法人」に寄付をして頂くと税額控除が受けられます。計算方法は下記の通りです。多くの方々が、水戸こどもの劇場の活動を、寄付という形で応援して下さり、地域の子どもと子育てに責任を持つことのできる会になりたいと思っています。

一部の事例で・・・

個人が認定 NPO に寄付をした場合は確定申告をし、認定 NPO 法人が発行した領収書を添付して「寄付金控除」の欄に金額を記入すれば、税金の還付を受ける事ができます。医療費控除のようなものです。

計算式 (寄付金額－2,000 円) × 40% = 寄付金控除額 (還付額)

例 1 万円の寄付で 3,200 円の減税      10 万円の寄付で 39,200 円の減税

法人が寄付した場合は、損金算入限度の枠が拡大されます。

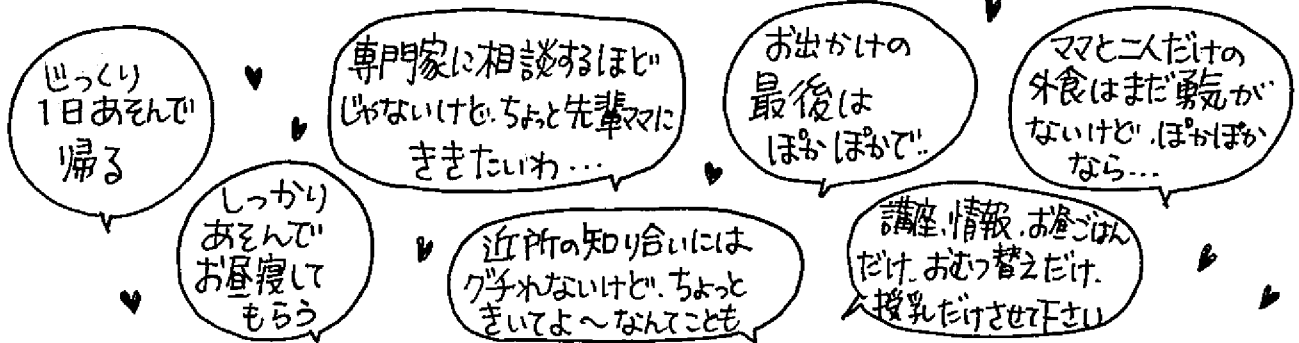
## 「ぽかぽかつといの広場」 水戸市受託事業「親子のコミュニケーションスペース」

毎週火曜～土曜、10時～16時開設

2005年の開設以来、登録者も3800組以上になりました。

月に一度は、表現遊びやお楽しみ会などいろいろな講座を開催しています。

○こんな風に利用しています○ ・ ・ ママたちの声 ・ ・



・・・等、好きな時間、好きなように多くの親子が参加、利用しています。おうちではなかなかできなかった事が、ぽかぽかではできたりして子ども達は広場でたくさんの刺激を受けて成長しています。そしてママ達もおしゃべりで癒されています。

スタッフは子ども達に元気をもらい楽しんでます。そして、支援者研修や月1回の会議をもち親子共に気軽に立ち寄れる場をつくれるよう考えています。

## 「ファミリーキッズ」「エルマークラブ」 小さな子どもとママを対象にしたおもちゃサロン

水戸こどもの劇場事務所内で開催しており、300点以上あるおもちゃの中から、好きなものを選んで遊んだり、本棚から好きな本を持ってきて読んだり、子ども達はおもいおもい遊んでいます。これらのおもちゃや絵本は借りることができるので、家に帰ってからも、ゆっくり遊ぶことができ、ママや子ども達に大変喜ばれています。

外にある小さなお庭には、砂場やすべり台もあり、夏にはプールを出して遊んだりもします。

サロンは子供たちだけでなく、ママ達の憩いの場にもなっていて、育児の悩みを相談したり、おしゃべりを楽しんだり、皆とっても仲がいです。

サロンの様子は見学もできるので、もっと子育てを楽しみたい方や、ママ友達がほしい方等、ぜひ一度遊びに来てみて下さい。



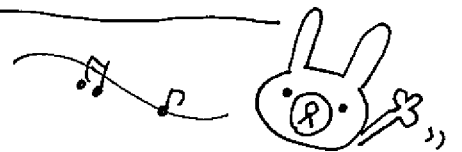
## ドレミキッズ 小学生～大人のたまり場

何でも好きなことをして一日過ごそう・・・というアバウトな会です。強制はせず、その中で生まれる関係や活動を大事にしていきたいと思い、内容は特に決めていません。

普段なかなか関われない小学生～大人が集まり、好きなことをしながら学校や職場以外の地域のコミュニケーションとして居場所になればと思います。

ウクレレやギターや手芸、まんが、テーブルゲームなど、部屋の中で出来る範囲でやりたいものを持ってきてワイワイ楽しみながら交流しています。

月1回土曜日(不定期) 10:30～15:00事務所にて開催中



キャップ

## CAP プログラムを子どもたちに届けませんか？

CAP とは、子どもたちがいじめ、痴漢、誘拐、虐待、性暴力といったさまざまな暴力から自分を守るためのプログラムです。

# Child Assault Prevention

子どもワークショップ

こども

暴力

防止

就学前、小学生、中学生、障がいのある子、児童養護施設の子どもたちに、発達段階にふさわしい寸劇、人形劇、グループ討論などを盛り込んで、暴力防止の具体的対法を教えます。

<CAP を受けた子どもの声>

ぼくは、5年生の時ちょっといじめられていました。今、日本中でいじめによる自殺が続いています。同じ人間として悲しいと思いました。ぼくは日本中の子どもたちにCAPが必要だと思います。なぜかという、CAPはいじめや暴力のことについて正しく話してくれて人権のことも話すので いじめられている人は勇気が出るしいじめている人も気付くとおもうからです。

特別に大切な3つの権利

安心

自信

自由



みんなが持つ大切なものだよ

## ファミリーワークショップ

日々の生活の中でふと思う家族に関するあんなことやこんなことを、井戸端会議みたいに話して、自分の気持ちを軽くし、内なる力を回復することを考える会です。

家族ってなんだろう？  
夫婦ってなんだろう？  
親子ってなんだろう？  
〇〇の立場ってなんだろう？……



「話し合えば何でもわかる。」って思ってたけど、なんか違うかも？話し合えば話し合うほどわからなくなる。家族に意見されて、自分が悪いと思い改善の努力をしたけど、うまくいかない。ホントに私だけが悪いのか？何が悪いのか？いつも優しくありたいのに、不機嫌な自分ってなんなの？なぜなのかな？…

人に話して、いろいろな人の話を聞いて「それって、あるある。」って思えるだけでも心の力を取り戻せることがあるのではないかと思ひ、始めた会です。

話すだけでいろいろなことが解決できるわけでもないけれど話せる場があるだけでも楽な気持ちになったり、自分が身につけてきた価値観を少し変えれば楽になることがあるのでは。

会のルールはひとつ、ここで話されたことは、外部には話さないことだけ。

今のところ第三火曜日 10時から 12時の集まりですが、参加者の都合で時間や場所を変更することがあります。興味のある方は事務局までお申し込み下さい。

## コミュニティキッチン 一緒に作って一緒に食べよう!



「一緒に作って一緒に食べよう」をコンセプトに事務所のキッチンで実施しています。小さな台所なので手の込んだものは作れませんが、その分楽しいおしゃべりが彩りを添えています。普段家では子どもたちに手伝わせるのをためらってしまうかもしれませんが、ここでは子どもたちも粉を混ぜたりレタスをちぎったり積極的に参加してくれます。ママたちもストレス無くお料理タイムを楽しんでいます。

メニューは、普通カレー、餃子、お好み焼き、炊き込みご飯、大人カレー、タイカレー、大人ビーフシチュー、ドライカレー、秋刀魚の生姜煮、おでん、肉ジャガ、青椒肉絲、麻婆豆腐、ちらし寿司、キムチ鍋等々・・・まだまだいろいろあるけど、簡単料理から、おうちだけではちょっと大変なメニューまで、作るのが好きな人が中心となり無理せず、人と人とが料理を通して笑顔で繋がる場所になっています。まさに、コミュニティキッチン! 皆さん一人でも来てもいいので、ぜひおいで下さい。

## ほっと!HOT!スクウェア 子育て情報番組制作

FMばるるん(76.2MHz)にて毎週土曜日(再放送:翌火曜日)16:00~17:00に情報番組「ほっと!HOT!スクウェア」を放送しています。

1999年の番組開始以来、「ほっ」とする「Hot」な話題をお送りしてきました。企画、編集、取材、そしてパーソナリティーもすべて「水戸こどもの劇場」の会員による手作り番組です。この番組を放送することでリスナーに「水戸こどもの劇場」の存在や活動内容を知って頂き、そして「水戸こどもの劇場」をより身近な存在に感じて頂けたらと思っています。

現在は1週から5週まで総勢12人のメンバーが週替わりで担当しています。メンバーも取材を通して多くの出会いを経験し、取材先から沢山の刺激や元気を頂いています。この14年間、取材に協力頂いた方も延800名を超え、改めて多くの方々に支えられて番組を継続してこられたことに感謝しています。

未だにおしゃべりもミキサーにも慣れないメンバーですが、これからも好奇心のアンテナを立てて自分たちなりの番組作りをしていきたいと思っています。

番組では常にリクエスト、取材依頼等お待ちしております♪



## ママさんブラス「みとびよ音楽隊」



ママさんと(時々パパさん)のブラスバンド(吹奏楽)のサークルです。

子連れで音楽を一緒に楽しめたらいいな♪と2007年夏に結成。メンバーは水戸市を中心に県内各地から集まっています。

演奏は上手というよりも、まずは自分たちが楽しむ!子ども達や聴いてくれる人に楽しんでもらいたい!という想いで活動しています。

練習は同じ部屋で子ども達が遊んでいたたり、おんぶしながら吹いていたたり、授乳していたり、踊っていたり、あやしていたり。それぞれが子どもを見守りながら、また水戸こどもの劇場に携わっている方にご協力いただき保育してもらいながら、一緒に空間で練習しています。

活動は週1回の練習と幼稚園・保育園・施設等での訪問演奏や地域イベントでの演奏など。手遊び・体操・ダンスを取り入れたりママさんならではの温かい演奏をお届けしていきたいです。ムリなく集まって、ゆる〜く楽しめるバンドでありたいと思います。

## 「25年度放課後子ども教室始まりました！」

今年度も水戸市・ひたちなか市や各小学校からの依頼を受けて、全部で8小学校の放課後子ども教室を運営しています。登録者は全部で325人。13人のスタッフが学校や市民センターに出向いて、各小学校それぞれ月1~4回開催しています。

「自己紹介やゲームを通しての仲間づくり」、創造性を育む積木「カプラ」、自分の気持ちについて考え表現の仕方を知る「気持ちのワークショップ」、「外遊び」、「科学実験室」、「楽器作り」、子どもが暴力から自分を守るための「CAPワークショップ」、「忍者遊び」、「凧作り・凧上げ」、「茶道体験」などを行います。

放課後の解放された時間を、自分を受け入れてもらえる安心な場所と実感し、異年齢の仲間やいろいろなスタッフ・地域の大人ボランティアとの遊びや交流を体験して過ごすことで、心豊かに成長してほしいと願っています。

水戸こどもの劇場HP「放課後子ども教室ブログ」で、子どもたちの様子をご覧ください。

### ○スタッフ研修について○

スタッフは資質の向上のため、ほぼ月1度研修会を開いています。5月26日にはアフタフバーバンの北島尚志さんをお招きして研修会を開催しました。今年度も、たくさんの大人の関わりを呼び込みつつ、子どもと響き合う大人の輪も広げていきたいと思えます。

北島尚志氏（あそび環境Museumアフタフバーバン代表）研修会当日資料より

#### 「響関者としての力・実践する力にせまりたい！」

今現場では、様々な条件、制約の中で、子どもが思いっきり遊びこむ・あそび合うという事が困難な状況にあります。大人は「外は危なくて遊ばせられない」「部屋は狭くて危ない」「人が多くて走れない」「ゲームばかりで心配」「せっかくおそわった遊びやゲームをやらせても乗ってこない」ついには「子どもが静かに夢中になる遊びのネタは無いですか？」となる。その中で、ますます大人は禁止を強いて、ルールを守れと叫び、管理の姿勢を強めているのです。一方子どもたちも、そういう大人のまなざし（期待？）に応えるかのように、大人の指図がないと動けない子どもや、つまらないからと大人に依存する子どもが増えています。ゲームは更にも増して子どもの時間を占領し、果ては「しっぽとり」では、しっぽを取られたくないから参加せず、鬼にならなければ鬼ごっこをやると言い、ドロケーでは、ケーになるとやめてしまうといった事がおきています。ますます大人は「ルールを守れ！守れないやつは入れないぞ！」と語気を強めるのです。

ルールは自ら考え、状況に応じて作り変えたり、そのルールを守り、従うことが面白くなる・安心できるという実感があってこそルールを守るといふことの意味を理解していきます。

子どもも大人も、結局1つの答えの中（ものの見方）で、もがいているように感じます。

アフタフバーバンは改めて、答えは1つじゃない事。新たな視点を見つけ、新たな価値として共有する事が今を切り開くキーワードになる事を提案したいのです。

「あそび心が世界を変える」のです。

狭いから無理という1つの答えに縛られず、狭いけど～ もしかして～。鬼ごっこもかくれんぼも宝探しも！新聞紙だって・・・答えは1つじゃないとしたら、無限の可能性を見つける事ができます。そしてその事の実感が、やがて「鬼でも楽しい」「ケーでもケーの面白さがある」などの意識に繋がっていくのです。ここで大人も子どもも囚われている心をほぐし・耕しをしていきたいのです。ですからいわゆる「遊びのネタ」ではなく「遊びの種」を見つけ、それをどう育てていくのかという視点を持つ事で広がる世界を大いに体感したいと思えます。

#### <その他の事業>

読み聞かせの会「ガブの会」、ワンコイン講座、ウクレレサークル「ピコ」、忍者あそび「黒みつ団」、かえっこパズル、アンサンブル「ポコアポコ」、ガレッジセール&コミュニティカフェ、ペアレンティングを学ぶ会、講師派遣など

シリーズ「内向タイプという生き方」

「自由と孤独」

水戸南高校通信制教諭 森 俊博

自由を求めると、人間関係の束縛・しがらみから逃れることができる一方で、孤独を味わわなければならない。しかし、人によっては、孤独は我慢ができるが、それより自由を求める気持ちの方が大きいというタイプがある。そして、反対に濃い人間関係により、相互扶助的な依存関係が安心感を与えてくれると感じ、それによって生じる多少の軋轢などは我慢できる範囲にあると思えるタイプの人たちもいる。そういう人たちは、孤独に弱く、一人であることに耐えられないと感じる。

政治の世界や産業界では、自由を求めて孤独を甘んじて引き受けるというようなタイプはほとんどいない。サラリーマンなどの、組織に属している人間には歯車の一つにはなっても、自由など求めることは許されない。しかし、文学関係の人たちの中には、孤独になっても自由を求めるタイプの人たちが、他の業界に比べると多い。

たとえば、永井荷風は父親の遺産もあり、作家としても大成して印税収入などでかなりの財産を持ち、好きなことだけして生きて羨ましい人である。若いときは、実務家の父親の期待に反して文学に傾倒し、銀行マンとして働くことを条件によろしく欧米に行かせてもらったものの、業務そっちのけで芸術鑑賞に耽っていたため帰国を命じられたが、結局はそのまま文学の世界で生きることになった。

彼は政治などには全く関心がなく、そういう話をしたがる男たちには近づかなかった。そして、政治談義なしで済む遊郭界隈の女たちとの交流に明け暮れた。慶応の教授に推薦されて三田文学を主宰したときもあったが、長続きせずすぐに辞めてしまった。多分組織というものに馴染めなかったのだろう。

夏目漱石は大学に勤めていて、それなりに高給をもらっていたとはいえ、子どもの数も多いし、親類縁者からの資金援助の依頼や、門下生たちへの融通などで生活はギリギリだった。その漱石は帝大教授を目の前にして朝日新聞という当時まだ小新聞だった会社に転職する。大学は入試事務などの雑務をやらされるので嫌だったらしい。採点などしなければならない教員という仕事も余り好きではなかったようだ。だから、小説の創作という方法で文学を極めたいと思ってい

た彼にとっては、同じ程度の待遇が保証されるならと、渡りに船の脱サラだったのだ。大学も新聞社も同じ組織だとはいえ、自由度はかなり違っただろう。

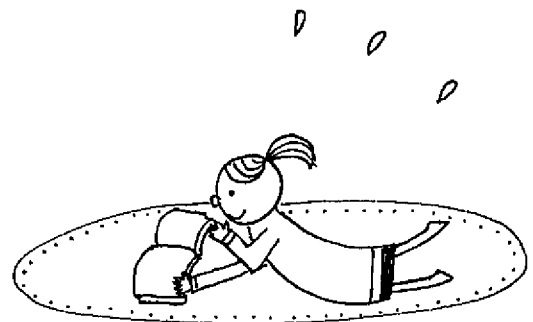
種田山頭火は自由律俳句という定型を破る作品を作ったが、彼は生き方も破天荒で、自由を求めて放浪し野垂れ死にした。家庭の団欒などという安定した生活では窒息してしまうのだ。古くは西行や兼好法師、鴨長明などの隠者と言われる人たちも、安定した役人よりは不安定でも自由な生活の方を選んだ人たちである。

そこまで自由を求めて苦勞する人は現代ではあまりいないが、フリーターやニートと呼ばれている人たちにはそういう傾向の人たちが多いためと思われる。なぜ不登校になるのか、なぜ引きこもるのか、なぜ組織や社会に馴染めないのか、それを解く鍵の一つにこの自由と孤独とを指向する性癖との関係があるのではないだろうか。

世の中には、「絆」とか「コミュニケーション能力」、「リーダーシップ」の大切さなどを声高に強調する人たちがいる。日本人は英語力がないから国際競争力が弱いのだと、小学校から英語教育を取り入れるように主張したのもこういう人たちだろう。国民全員が外交官や世界戦略を目指す会社役員になるわけでもないし、そういう勉強は専門家になる人たちだけで十分だと私などは思うが、余計なお節介をしたがる。

一方、『悩む力』(姜尚中)、『孤独であるためのレッスン』(諸富祥彦)、『孤独について』(中島義道)などというタイトルの著作を出す人たちは孤独に強いいため、読者にそれを強引に勧めるわけではないが、しっかりと孤独の有用性を説く。

自分の存在価値を確認するためにも、当然のことながら、自分にとって都合のいいことを人は他者に勧め、訴えるものである。



子供の頃、お年玉でもらった1,000円はあんなに嬉しかったのに、大人になってから扱う1,000円は、別に大した金額には感じない。全ての人がそうとは限りませんが、そんな思いになったりしませんか？ 今、目の前にある1,000円札は、せいぜい写ってる人が聖徳太子や伊藤博文、夏目漱石から、野口英世に変わっただけ。確かに物価は違うかもしれないけど、そのもの自体は全く同じなのに……。仕方ないことではありますが、人間の心って、贅沢ですよ。

と、そこでふと思うのは、私達にとっての『幸せ』も、きっとそうなんじゃないかということ。全く同じ環境や状況に自分が置かれたとしても、自分の『心が立っている場所』が違えば、目の前にあるものは『幸福』にも『不幸』にもなり得るんだろなあ、と考えます。私自身、糖尿病になって食生活が制限されたことで、『自由に食事ができる』という、ともすれば当たり前のことが、こんなにも尊く素晴らしいものだったんだ、と感じた経験があるからこそ、余計にそう思うのかもかもしれません。人間の心の基準なんて、ホントに不確かで曖昧なものです。ま、そんな不完全さがあるからこそ人間なんですけどね。

さて、ちょっと小難しい話になってしまいますが、人間というものを本能的に考えるならば、『欲望』や『欲求』というものが備わっている以上、無い物ねだりをする生き物であることは仕方ありません。その姿が自然の流れであると思います。また、人間の進化や繁栄を支えてきたものの一つこそ、そうした欲望や欲求によるものであると私は考えます。だから、これを捨てた方が良いとも思いません。そこにある巨大なパワーは、何物にも代えがたいものです。

ただ、そんな本能を持っているからと言って、本当に大切なモノまで、そこに飲み込まれてしまうのは、ちょっと悲しいなあ、と思うんです。大人になって人生経験を重ねたからといって、ちょっとした小さなことに喜べない自分になるのも、『当たり前』というものにすっかり慣れてしまって、今自分が置かれている環境に感謝できない自分になるのも。

だから時々、私は自分自身を振り返ります。日々生きているこの何気ない毎日の1ページ1ページに、心を動かされているだろうか？ 日常に埋もれている『当たり前』という幸せを、感じられているだろうか？

それは例えば、ご飯を食べられるとか、雨風をしのげる家があるとか、嫁がいるとか、親がいるとか、友達と遊んだとか、歌が唄えるとか、仕事が出来たとか、誰かと仲良くなれたとか、今日も事故を起こさずに帰ってこれたとか、外が晴れて暖かくて気持ちいいとか――。

まあ、その内容は人によっていろいろだと思いますが、とりあえず自分の一日を振り返ってみて、そこにあるどんなに小さなイベントに対しても、喜びや悲しみ、楽しさや苦しみ、そうした感情を抱けたかどうか。そして、今の自分が当たり前だなぁと感じているものに対して、もしそれが無かったとしたら。そうやって考えながら、日常の大切さを忘れないようにしています。

確かに日常とは、変化の乏しい他愛のない世界かもしれません。私達は常に、すごく速いスピードで流れていく『時間』の中で生きていますから、忙しさに翻弄されることもあれば、ちょっとしたことに気付けない時もあるでしょう。しかし、そこにはたくさん大切なモノが隠れています。それを忘れてしまっただけは、きっと私達は本当の幸せを掴めないと思います。欲求には必ず限界があります。どこまで追い求めても、満たされなくなる日は必ず来ます。あなた自身が（もちろん私自身もそうですが）身をもってよく知っているように、人間は贅沢な生き物ですから。だから私達は、ふとした時に自分の『心が立っている場所』を確認できる自分でありたいですね。日常に隠れている小さな幸せにこそ気付ける自分であるならば、きっと人生はもっと楽しくなっていくことでしょう。幸せになりたいと誰もが願う中で、本当の意味での幸せを掴める人というのは、常日頃から自分の心の場所を、ちゃんと振り返られる人なのかもしれません。

あ、ほら、そこ。あなたの足元にも、たくさんの幸せが息づいていますよ♪

M's sound (えむずさうんど) とは、宮田哲郎、章子夫妻によるアコースティックポップデュオです！

哲郎は最近、水戸ホーリーホックの応援で熊本に行ってきました(^.^)くまもん可愛かったです♪



地球温暖化のためでしょうか、90年代後半から猛暑の夏が多くなりました。急に暑く感じる7月頃から、熱中症の新聞記事が増え出します。農作業など外で作業中に倒れたり、冷房のない室内に暮らす高齢者の方々が殆どを占めますが、学校の部活動中とか運動会の練習中に具合が悪くなって、救急外来を受診するお子さんも多くなります。

また、ゲームセンター等の駐車場に停めた自家用車内に乳幼児を放置してしまう事件が、毎年繰り返されています。保育園への送迎でご両親ともうっかりしたり、散歩の帰りに保育士が車中に残っていたのに気づかなくて、という残念な事件もありました。今回は熱中症の症状、対応、予防対策についてご紹介します。

熱中症は従来は、軽症から熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病という病名の総称でした。最近では、日本神経救急学会が提案した、重症度による分類で記載されるようになりました。Ⅰ度は従来の熱失神や熱けいれんにあたり、めまいや失神（たちくらみ）、筋肉のこわばり（こむら返り）や痛みなどの症状、Ⅲ度は従来の熱射病で、意識がない、けいれんなどの神経症状に加えて肝臓や腎臓、血液などの障害を認める状態です。Ⅱ度はそれらの中間で従来の熱疲労に相当し、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感など、脱水と電解質異常による病状です。

学校管理下の熱中症死亡数は実は、80年代前半をピークに近年は減少傾向です。種目別では野球が1/4、サッカーとラグビー合わせて1/4、陸上など屋外の競技で半数以上を占め、次いで柔道、剣道と続いています。持久走やダッシュの繰り返しなど継続するランニング中が多いとされます。また、体格のデータが得られたお子さんの7割が肥満だったそうです。

熱中症の対応ですが、Ⅰ度では、直ぐに涼しい場所に移し、水をかけたり濡れたタオルを当てたり、団扇などで扇いだりしましょう。塩分を含む水分を摂取できれば、必ずしも緊急に受診する必要はありません。Ⅱ度でも水分が摂れば回復することが多いのですが、臓器障害の有無は血液検査で判断しますので医療機関を受診するよう勧められています。水分は、電解質を含まないただの水を過剰に摂ると水中毒（低ナトリウム血症）となる場合があります。また、スポーツドリンクの多くは電解質（ナトリウム）が低く糖分が多すぎて適しません。1Lのスポーツドリンクに小さじ半分程度の食塩を加えると良いでしょう。また、経口補水液として評判のOS-1はナトリウムが高

めでお値段も高め、少々しょっぱくて私は苦手ですが、嘔吐や下痢の時には重宝します。

しかしながら最も大切なことは、熱中症のリスクを踏まえた予防対策です。気温が暑い時、それほど暑くなくても湿度が高い日などは激しい運動は避ける、暑さに順応していない7月は無理をしない、合宿などではウォーミングアップに時間や日数を掛ける、運動前後で体重を計り減少分が2%を越えないように水分補給する、疲労、睡眠不足、風邪など体調の悪い場合は無理をしない（日本体育協会ホームページより）等、心掛けて下さい。

熱中症予防に役立つ指標として、暑さ指数（WBGT）という数値が利用されるようになりました。これは特殊な温度計により求めるのですが、最近ではデジタルで表示され携帯でき、危険レベルをブザーで警告してくれる商品が発売されています。WBGTの数値（℃）によって運動指針が、ほぼ安全（<21℃）から、注意、警戒、嚴重警戒、危険（>31℃）まで区分されています。環境省のHPに熱中症予防情報

（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）が掲載されており、地域ごとに色分けされ分かりやすいです。「熱中症 環境保健マニュアル」も発行され、熱中症になったときの対処法や防ぐためのポイントが分かりやすく書いてありますので、是非ご利用下さい。

最後に「車中放置」について触れます。JAFの行った実験では、真夏の炎天下に放置された車内は30分以内に約60℃に達します。脱水に対する耐力の乏しい乳幼児では、体温調節が容易に破綻します。直ぐに戻るから、眠っているからと車中に残してしまい、お喋りやパチンコに熱中しているうちに、こどもは熱中症という事件が相次いでいます。私はパチンコはしませんが、レンタル店やスーパーの駐車場等では気になってしまいませんか・・・

「三丁目の夕日」の時代には、エアコンもなく、スポーツドリンクもなく、テレビゲームもありませんでした。それでも早朝から暗くなるまでこどもたちは外で駆け回っていました。世界規模の温暖化が進んでいることは間違いないのでしょうか、森や小川などが身近から消えてしまって、遊ぶ環境が様変わりしてしまったことが残念だなあと、おじさんに仲間入りした私は古き佳き時代を懐かしむのでした。

# 本のコーナー

紹介する本：さかなのおいしいレストラン



さんじまりこ さく・え えほんはともだち  
ポプラ社

レストランで、食事をしている数ひきのねこたちのおどろいた目が印象的な表紙です。ねこを愛する作家の気持ちが作品にあふれています。

ねこのバジルとミントのレストランは“さかなのおいしいレストラン”おいしいさかな料理と心のこもったおもてなしで、いつもお客さまをお待ちしています。

ところが、お肉が食べたいというお客様がやってきました・・・

バジルはお客さまのために材料をさがしに出かけます。ヤギ・めうし・にわとりをお願いしますがお肉は手に入りません。代わりに他の材料をいただきます。やっとな手に入れた材料で何ができるでしょう。お客さまを満足させることができるでしょうか？

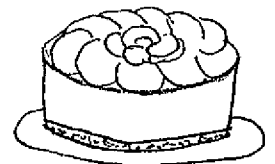
動物たちの表現がとても魅力的な小学生向けの絵本です。(N)

## かんたんレシピ



フルーチェで簡単ムースケーキ

～簡単ムースでおやつやちょっとしたおもてなしに！～



- 材料 ○  
土台 6号型 (5～6人分)  
ビスケット 100g  
バター 50g
- ムース  
フルーチェ 1箱  
牛乳 100cc  
生クリーム or  
ホイップクリーム 200cc  
ゼラチン 7g (大5の水でふやかす)
- 飾りゼリー  
桃(イチゴなど) 今回は缶詰使用  
白ワイン or 水 50cc  
水 50cc  
レモン汁 小さじ2  
グラニュー糖 20g  
ゼラチン 2g

- ① ムース用のゼラチンは水で溶いて湯せんかレンジにかけ完全にとかしておく。
  - ② 袋にビスケットを入れて砕き、溶かしたバターを加えて混ぜ合わせたものを型に敷き詰める。
  - ③ ボウルで生クリームを泡立て冷蔵庫へ (8分立て)
  - ④ フルーチェに牛乳を加えよく混ぜ溶かしておいたゼラチンを入れよく混ぜる。
  - ⑤ ③の生クリームのボウルへ④のフルーチェ生地を入れしっかり混ぜる。
  - ⑥ 型に流し込み、冷蔵庫で1～2時間ほど冷やす。
  - ⑦ 飾り用ゼリー液を作る。鍋にフルーツ以外の材料を全て入れゼラチンがふやけたら弱火にかけ、鍋の周りが沸騰し始める程度で火を止める。
  - ⑧ 鍋の底に冷水(氷水)を当てて冷やしておきます。
  - ⑨ ⑥の固まったムースの上にスライスした桃を並べていく。
  - ⑩ ⑨の上に⑦のゼリー液をかけて冷蔵庫で冷やし、固まれば出来上がり。(ゼリー液が温かいとムースが溶けてしまいます)
- \*ポイント\* 型から外す時は、温めたタオルを当てると外し易いです。型は底が外れるものをおすすめします。

## ウロ覚え選手権!

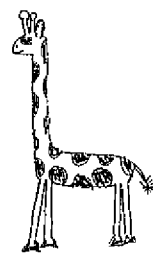
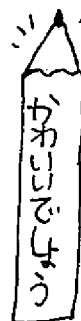
お題は「キリン」

うしろ足の筋肉が  
ステキ...

2度目の大賞です



50代女性



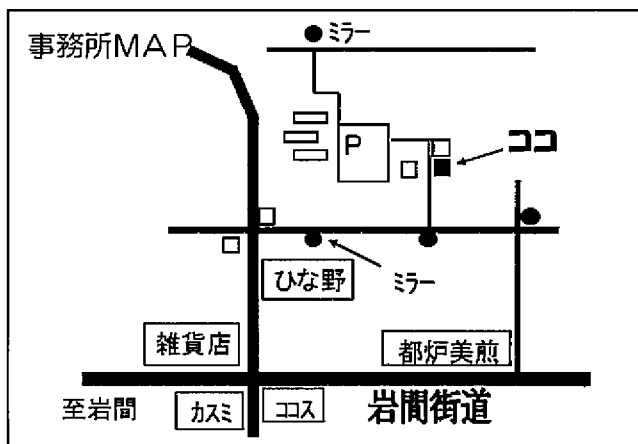
30代女性



50代女性

**毎月の活動** (その他、文化創造体験活動、自主活動などを開催しています)

<p><b>おもちゃサロン「エルマークラフ」</b> 対象：幼児の親子 毎週月・火曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊んだり、親同士の交流やランチも可能。本やおもちゃも借りられます。 参加費：無料 (要活動会員登録)</p>	<p><b>おもちゃサロン(幼稚園生のための)</b> 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊べます。貸し出しもしています。カプラでも遊べます！ 参加費：無料 (要活動会員登録)</p>
<p><b>フェアリーキッス</b> ～0歳児あつまれ～ 対象：0才児親子 毎週水曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で0歳児の親子のためのサロンです。親子の交流の場になっています。 参加費：無料 (要活動会員登録)</p>	<p><b>みとびよ音楽隊♪</b> ママ・パパたちの吹奏楽グループ 毎月5回程度 9時半～12時(対象：大人 子連れOK) 楽器の演奏を楽しんでいます。依頼演奏もいたします！ 参加費：要活動会員登録(初回1000円・毎回200円) *練習場所等についてはお問い合わせください。</p>
<p><b>ドレミキッス</b> 対象：小学生から大人 毎月1回 土曜日 10時半から15時 水戸こどもの劇場事務所で、好きな時間に来てなんでも好きなことをやりましょう！お昼は自由ですが、カレー&amp;デザート(300円)もあります。 参加費：ひとり500円 (正会員は無料)</p>	<p><b>ガアの会</b> 毎月読み聞かせ会をしています。 東部図書館 第1・5土曜日 14時～14時半 見和図書館 第3土曜日 14時～14時半 *その他内原イオン内 未来屋書店前でも開催しています。 参加費：無料</p>
<p><b>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」</b> 毎月第2火曜日 10時～12時 対象：2～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F) 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しめます。 参加費：チケット制 (会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p><b>ウクレレサークル♪「ピコ」</b> 対象：大人 毎月1回程度 10時半～14時(子連れOK) ゆる～くウクレレを楽しむ会です！ 参加費：無料 (要活動会員登録) *見学できます、気軽にお問い合わせください</p>
<p><b>幼児サークル「親子たいそう」</b> 毎月4回各金曜日 10時～12時 対象：0～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F) 第1・3金曜：0～1才、第2・4金曜：2～3才 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。 参加費：チケット制 (会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p><b>手芸サークル</b> 対象：大人 好きなものを持ってきて自由にチクチクしましょう。 月1回 不定期 事務所 参加費：会員無料 一般：500円 *参加希望の方はお問い合わせください。</p>
<p><b>室内ゲームの会「On the table」</b> 対象：小1～大人 毎月1回、日曜日 (不定期) 10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、カードゲームやボードゲームでたのしく遊びます。参加費：無料</p>	<p><b>ペアレンティングを学ぶ会</b> 対象：大人 毎月1回程度 10時～12時 事務所 叩かない、甘やかさない子育てとは・・・ペアレンティングについて学んでいきます。参加費：300円</p>
<p><b>ほかほかついでこの広場</b> (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土 10時～16時 (日・月・祝日閉館) 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F)未就学児の親子を対象に交流の場を提供しています。 参加費：無料 (毎週金曜日 10時～12時 保育士による育児相談日)</p>	<p><b>ほっと！HOT！スクウェア</b> 毎週土曜日 16時～17時・毎週火曜日 (再) 16時～17時 ファミリー情報番組。 スタッフはみんなお父さんお母さん、生活の中で気づいた疑問、得た情報を放送中です！ FMばるるん 76.2MHz 放送中！</p>



**会員募集中!**

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員		500円 (登録時のみ)
(登録会員は3歳以上、中学生以下です)		
賛助会員	一口	5,000円～

<賛助会員の皆さん> いつもありがとうございます

石川クリニック様、河和田幼稚園様、そば吉様、東栄観光開発(株)様、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo 様、水戸吉沢小児科クリニック様、星川哲雄様、阿内紘子様、岩間範子様、内桶純子様、大貫フミ子様、小泉千尋様、佐藤光雄様、澤橋博子様、杉野美子様、鈴木豊男様、谷口佳津枝様、根本弘太郎様、野村真実様、野村玲子様、益子昌美様、保田正子様、柳橋剛様、石川峰子様、市毛努様、伊藤円彩様、軍司忠之様、下岡謙司様、田中光彦様、袴塚雅彦様、袴塚友輔様、真家彰様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、横須賀祥太郎様、横須賀嗣治様、横須賀大蔵様、井上千聡様、阿部牧子様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、泉澤明子様、花澤耳鼻咽喉科様、株式会社ハース様、  
(順不同・7月現在)

<寄付を募集しています>

寄付は支援のひとつの形です・・・  
 あなたも小さな笑顔のサポーターになりませんか？  
 幼児～大人のそれぞれの居心地のいい居場所づくりや、  
 創造体験活動などの運営資金にさせていただきます。



認定 NPO に寄付をすると  
 税額控除が受けられます。  
 どうぞ応援してください。

中古車購入 衝撃のシステム

- 毎週10万台以上のオークション出品車両から、お気に入りのクルマをお選びいただけます。
- オークション出品車両を直達買い付け、お客様にお届けしますので、**中間マージンの大幅カット**によりとにかく安い！
- 出品票・評価点オープンで厳格な品質チェックにより、安心してクルマをお選びいただけます。
- 1年間無料ロードサービス付き

お気軽に遊びに来てくださいね。  
 スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-977-380  
 中古車情報館 スーパーオークション水戸河和田店  
 水戸市河和田町3035-14

営業時間 10:00～20:00 定休日 月曜  
**吉田石油**

50号バイパス・岩間街道交差点内



「安心・丁寧」プロにおまかせ！

きれいに住まいる

キッチン・エアコン・  
 浴室・ガラス他、  
 店舗・オフィスの  
 クリーニングも  
 お任せ下さい！

ご相談、お見積もりは  
 無料です。  
 いつでもお気軽に  
 お電話ください。

029-255-0126



おそうじ本舗 水戸河和田店

安心と信頼の真心サービス

ソフトQ2車

(そふと・きゆうきゆう・しゃ)

国土交通省免許「関自旅二第1054号」/水戸市消防本部認定「第3号」

こんな時に「ソフトQ2車」がお役に立ちます

- ・退院、通院、転院、一時帰宅される時。
  - ・リハビリ・温泉治療などに出かけられる時。
  - ・空港や駅から自宅などへ寝たまま移動が必要なとき。
  - ・足の不自由な方が車イスで冠婚葬祭にご参列される時。
- 緊急性の少ない人を有料で搬送するサービスです！

完全予約・受付時間9:00～18:00年中無休

<http://softq2.sakura.ne.jp/>

TEL 029-224-5992

小堀巖美容室

COULTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

- 新規割引 30% off
- 学生割引 20% off

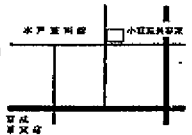


住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビルMF  
 芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

電話 029-221-3071

ホームページ <http://www.kbriwao.co.jp>

成人式振袖写真がっ 58,800円から  
 エステ・育毛メニューもあります



カイロフラクティックで健康UP!

～ご予約お待ちしております～

石岡市 南台カイロフラクティック 真家智子

電話：0299-27-1028 携帯：090-6134-5835

メール：maie.tomoko@ezweb.ne.jp

水戸でも施術してます（水戸市河和田）

●施術料：5,000円

（初回7000円はこの広告で2000円割引です）

\*カイロは、体のゆがみを治して、本来持っている自然治癒力を高める療法です。肩・腰・膝などの痛み・しびれや姿勢が改善して、体が楽になったと喜ばれています。

<広告> 広告は随時募集中です

<編集後記>

- (み) なかなか続かないダイエット。カービーはお休みして5分寝るだけ(楽)の骨盤ダイエットに切りかえましたー!
- (は) さらに筋肉モリモリを目標に! 目指せ武井壮!
- (さ) もはやダイエットというより老後のため...